12.046 Plnený kaleráb
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové pliecko	4,50	4,50	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
rasca mletá	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04
kaleráb	8,00	6,40	12,00	9,60	13,00	11,20	16,00	12,80
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
múka hladká	0,20	0,20	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70
mlieko	0,80	0,80	1,00	1,00	1,00	1,00	1,30	1,30
vajcia	8	0,40	10	0,50	12	0,60	14	0,70
žemľa	0,80	0,80	1,00	1,00	1,00	1,00	1,30	1,30
petržlenová vňať	0,08	0,05	0,09	0,06	0,10	0,07	0,10	0,07
citróny	0,30	0,12	0,30	0,12	0,40	0,16	0,40	0,16
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g	150		210		230		255	
hmotnosť plneného kalerábu v g	100		140		150		165	
hmotnosť šťavy v g	50		70		80		90	

Receptúra

Výrobný postup

Umyté mladé kalerábы očistíme, vnútro vydlabeme, aby steny kalerábu boli ½ cm hrubé, naplníme plnkou, poukladáme do vymasteného pekáča, pridáme rascu, vydlabanú časť kalerábov, prikryté dusíme v rúre, podľa potreby podlievame horúcou vodou. Po udusení kalerábы vyberieme, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, zjemníme maslom. Podľa potreby šťavu zmixujeme alebo prelisujeme, dochutíme citrónovou šťavou a ešte 20 minút varíme.

Plnka: umyté mäso zomelieme, pridáme vajcia, umytú posekanú petržlenovú vňať, soľ a v mlieku namočenú žemľu.

Príloha: zemiaky varené, zemiaková kaša.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	762	183	9,95	11,3	1,8	9,3	1,7	50,1	2,0	0,035	0,2	0,1	15,3	3,2

B	974	234	11,66	14,4	3,1	13,4	2,1	61,1	2,3	0,042	0,3	0,2	18,3	3,6
C	1167	280	13,72	18,0	4,3	14,7	2,4	68,6	2,7	0,048	0,3	0,2	21,4	4,3
D	1443	346	16,44	22,1	5,5	18,7	3,2	92,2	3,4	0,061	0,4	0,2	29,7	5,2